

Утверждаю
и.о. Директор КОУ "Нововаршавская школа-интернат"
_____ Л.Ю. Арнович

Организация: Казенное общеобразовательное учреждение Омской области "Нововаршавская адаптивная школа - интернат"

Название меню: основное

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

Срок действия меню: 01.09.2022 - 31.05.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Воскресенье, 1 неделя 26.05.2024					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	660	20,6	29,6	105,2	769
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	515.7-625.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		13,2	19,1	67,7	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	128.9-176.8
	Процент от общей массы пищевых веществ		1,8	1,2	97	
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	250	28,7	13,8	40,2	399,9
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Сельдь среднесоленая	120	20,4	10,2	0	173,4
	Итого за Обед	1000	66,1	33,9	130,9	1093,1
	Рекомендуемая величина		27	27,6	114,9	816-1199.5
	Процент от общей массы пищевых веществ		28,6	14,7	56,7	
	Полдник					
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
Пром.	Апельсин	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8
	Итого за Полдник	370	8,9	8,1	43,2	281,1
	Рекомендуемая величина		9	9,2	38,3	272-530.4
	Процент от общей массы пищевых веществ		14,7	13,4	71,9	
	Ужин					
54-12м	Плов с курицей	280	38,1	11,3	46,5	440,5
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8
Пром.	Морская капуста	100	0,9	0,2	3	17,4
	Итого за Ужин	705	48,2	12,8	109,9	748
	Рекомендуемая величина		18	18,4	76,6	544
	Процент от общей массы пищевых веществ		28,2	7,5	64,3	
	Второй ужин					
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,8	185,3
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4
	Итого за Второй ужин	210	8,1	5,5	45,1	261,7
	Рекомендуемая величина		4,5	4,6	19,15	136
	Процент от общей массы пищевых веществ		13,8	9,2	77	
	Итого за день	3145	152,5	90,3	466,9	3289,3